

★掲載しているイベント情報は変更する場合があります。ご了承ください。

日本中に自慢したい!世界に見てもらいたい! そんな地元を再発見してください!!

# 大募集!! 世界に自慢したい!! 地域の映えスポット

地元から世界に発信できる観光スポットや自慢できる映えスポットなどを募集します。必ず市内で見ることができ、または市内から見渡すことができるスポットや風景・建物などに限定します。

- 応募条件**
- 応募者のオリジナル作品であること。
  - 法令、公序良俗に反しないこと。
  - 第三者の著作権、肖像権その他の権利を侵害しないこと。
  - 風景・景色に限らず、歴史的建造物や史跡、祭りなどの行事のシーンでも構いません。
  - 本人・友人・他人を問わず、個人が特定できるような顔が写っているなど個人情報に抵触する作品や、当社が不適切と判断した作品は不可。
  - 商売・ビジネスなど広告や宣伝と見られる作品は除外。

- 応募方法**
- 応募写真の条件
    - 必ず、どの場所からどの方向に見た景色・風景なのかを明記してください。
    - プリントサイズ：L版(3.5×5インチ)～LL判(5×7インチ)、最大A4サイズ以内
    - 写真データの条件
      - 300dpi以上を希望します。但し、スマホなどからの作品でも受け付けます。※データサイズが余りにも小さいものは除外します。
  - 動画データの条件
    - 動画データはJPEGとします。ポジフィルムからのデータ変換する場合は、ファイル名の後ろの拡張子を「.jpg」に変更してください。
    - 一人5作品までとします。
    - データで送信する場合、重い場合は分割して送りください。またはファイル便などに載せてお送りください。

**応募締切** 令和6年9月20日24時までに到着した分とします。

- 入賞作品の発表**
- 弊社が取材・編集・発行を委託している以下の媒体の10月発行分の紙面で発表します。
  - (※弊社媒体「ほっとタイムズ」びざいタイムズ・きたがたくらふ・ふれあい・秋原カレンダー)
  - およびidobanet.jpのサイトで10月15日以降に発表。
- 入賞作品の謝礼**
- 表彰状と副賞

**応募先**  
 ●データの送付先  
 toko@idobanet.jp

**郵送の場合**  
 〒451-0024  
 名古屋市中区栄1丁目6番8号 第一仲ビル  
 株式会社ハーパーック 映え係

# ほっとタイムズ

発行：中日新聞販売店



一宮市子育て支援団体 irie fam (アイリーファム) 代表/小川 里沙さん(右)副代表/鈴木 奈美さん(左)

前身団体は「子育てママサークル」。服を削りファッションショーを行い、その売り上げを東日本大震災に寄付する取り組みを推進。より多くの人に協力を仰ごうと、一宮市子育て支援団体irie famを設立。被災地のママたちの実体験を背景に、災害時などのような行動を取るべきかを地域の子育てママに伝える「防災ママスターズ」認定講師として「防災ママカフェ」地域版を主宰。子育て世帯の食を応援する「フードパントリー」事業も展開。

編集・制作  
 株式会社ハーパーック  
 電話 052-508-8601  
 Fax 052-508-8948  
 toko@idobanet.jp

情報 募集中

- 一宮西部販売店 電話 45-6498
- 一宮戸塚販売店 電話 45-7734
- 西御堂販売店 電話 69-6586
- 尾張秋原販売店 電話 69-1145
- 一宮刈安販売店 電話 45-8335
- 大和三条販売店 電話 62-7728

## 9月1日は「防災の日」防災特集

# 今こそ家族みんなので 防災を考えて!!

稲沢市勤労福祉会館で7月11日、ママのための防災講座「防災ママカフェ」@地域版が行われ、会場には乳幼児を抱える母親らが集いました。

同イベントは、一宮市を拠点に活動する子育て支援団体「irie fam (アイリーファム)」が開いたもので、防災ママカフェとは、「防災の日」を前に、「防災ママ」として、子どもを守るために、防災ワークショップと避難食の試食などのプログラムを通じて防災知識を養うママのための防災講座。東日本大震災で実際に被災したママたちの壮絶な経験談を元に、いざというときの備えについて考えます。

プログラムは2部構成で、1部は、東日本大震災を写真や映像で振り返り、地震の仕組みや、防災とは命を守ることを参加者に伝える。2部では防災食の試食も行った。

参加した受講者からは、「いざというとき子供を守るために何をすればいいか、知らないが、そのわずかの差が、命運を左右することになる防災対策。私にはいざというときに備える必要が、以前より増えた」という声も聞かれた。



過去の防災ママカフェの様子

防災グッズを用意しておくだけでは足りません。真の防災対策とは、いざ災害が発生した時に「命を守る」こと。備えておくこと。知っているか、知らないか、そのわずかの差が、命運を左右することになる防災対策。私にはいざというときに備える必要が、以前より増えた。

防災対策の出発点は「災害が起きたときの最初のアクションを決めること」。災害が起きた時、まず何をすべきか。取るべき行動を家族で話し合っておくことが、防災対策の第一歩になります。

## 地震が起きたら 倒れてくるものがない部屋に集まる

「一般的に、地震が起きたらテーブルの下に隠れる」といいますが、実は家が倒れるほどの地震が発生した場合、そのテーブルの上に乗った重さがかかるといいます。また、戸棚が倒れないように固定することも大切といわれています。東日本大震災のような大きな地震が起きた場合は、冷蔵庫の扉はパタンパタン開け閉めを繰り返して、食器棚やタンスは引き出しを固定し、勢いで床に飛び出さないように、部屋に備わっている写真立てや花瓶の破片が床に散らばらないように、事前に避難経路を確認し、避難する際の準備をしておくことが大切です。

また、地震が起きたら、倒れてくるものがない部屋に集まる。これが一番大切。と小川さんと鈴木さんは語気を強めます。

そして、家族で役割を決めておくことも大切。窓やドアは正常に開かす、外に出られないようになります。災害時に一人で行くことは限られませんが、事前に家族で「窓を開ける係」「玄関のドアを開ける係」などの役割を決めておけば、家の中の安全な場所を避難するわずかな時間を得ることができ、命が守れるかもしれません。

その防災グッズ 避難所で運ぶべきか? 自分ごとで考えよう

しかし、防災グッズもただ用意しておけばいいというものではありません。忘れがちなものが、実際に避難所で運ぶことを想定した荷造りです。

よくキャリーケースに入れて準備している人がいますが、もし高層マンションに住んでいたら、実際の災害時には運ぶことが困難になります。エレベーターが止まった高層マンションで、果たして階段でキャリーケースが運べるでしょうか? 具体的に想像して考える必要があります。

一般的に、大人1人が持つ重さは10キロほどと言われています。子供を1人抱えていて、さらに防災グッズを持って運ぶのか。自分の家族構成や住んでいる環境を考えて、どの形状のバックに防災グッズを詰め込むのか。一番運びやすい、確かな方法を考えておきましょう。

そのうえで、小川さんと鈴木さんは「防災グッズは分散しておくことが重要」と話しています。

防災グッズという、準備に對する心理的ハードルが高いと感じる人も多いため、小川さんと鈴木さんがお薦めしているのは、ワンコインで買える防災グッズです。

防災グッズに備えるのは、身近な100円ショップで揃える。100均防災グッズは、防災グッズにも利用可能な多種多様なアイテムが販売されている、とお二人は話しています。

ワンコインで買える防災グッズは、実際に試してみることへの抵抗感が少ないというメリットもありません。

「試しに使ってみると、いざ被災した時に使えなかったという事例も少なくありません。基本的な防災グッズは100円ショップで揃えて、100円ショップで売っていないものをホームセンターなどで揃え、と負担がなくてお薦め」と鈴木さんは話しています。

毎年9月・3月に見直そう!

### 100円ショップで揃える防災グッズ例

- 紙コップ
- 紙皿
- 食品用サランラップ
- チャック付きポリ袋
- 除菌シートやウェットティッシュ
- 使い捨てマスク
- ウォーターバッグ(タンク)
- スリッパ
- 靴下
- 自由帳やゲーム、キャラクターアイテムなどの娯楽グッズ
- 充電ケーブル
- 懐中電灯
- 電池

東日本大震災では、避難所に紙コップがなく、1つの紙コップを数十人で使用することもあった。また、配給も紙皿がなくともならないこともあった。これは災害だけでなく新型コロナウイルスが流行した時でも役に立ちます。

また紙皿や紙コップに食品用ラップフィルムを巻いて使用すれば繰り返し使えます。

食品の保存や簡易容器としての利用、衛生用品の取揃場所として利用するなど多機能に活躍します。

断水が続く避難所は、衛生状態が悪くなり、除菌シートやマスクは特に多めに備えてください。これは災害だけでなく新型コロナウイルスが流行した時でも役に立ちます。

水の持ち運びに便利なウォーターバッグ(タンク)です。100円ショップでは、キャンプギアとして販売されていることも。

衛生対策や寒さ対策、ガラス片や破片からの保護に利用できます。

避難所生活は、子どもも大人も大きなストレスを感じます。ストレスを緩和するために娯楽グッズも忘れずにおきましょう。

スマホの電池切れを防ぐ充電ケーブル、電気が止まった時に役立つ懐中電灯や電池も100円ショップで揃います。

必要な防災グッズは 家族ごとに異なる! 被災した後を想像して

防災グッズは、マニュアル一辺倒で揃えるのではなく、家族構成を考慮しましょう。

ポイントは、自分たちの生活に落とし込んで、被災した後の状況をリアルに想像してみること。避難所に行ったら自分たちの暮らしには何が足りないのか、小さな子供がいる場合は、高齢者が必要なものも異なります。

## 災害時に必要なスキルを身につけて!! 君もサバイバルになる!! マスターになる!!

138防災 チャレンジ開催

営団本館三川公園138タワーパークでは、「138防災チャレンジ」を開催しています。これは、災害発生から3日間を生き抜く術を伝える一般社団法人72時間サバイバル教育協会による「サバイバル教育」の一環。ファイヤー、ウォーター、シェルター、フード、SOS、ファーストエイド、ナイフ、チームビルディングのプログラムがあり、受講すると修了証、各検定に合格すると72時間サバイバル教育認定。どのテーマも小学1年生以上が対象ながら、大人も十分に役立つ講習内容となっています。

今回は第4回「フード編」を実施。食への供給が少なくなくなったとき、どのように食事を確保するか、限られた食材を工夫して美味しく食べるノウハウについて学びます。

開催は10月12日(土)10時～16時、※13日(日)は雨天予備日。※昼休憩あり。小学1年生以上が対象。定員は先着25名。参加費3,000円/人。受付開始は9月14日(土)10時から電話にて。詳細は138タワーパーク公式ホームページへ。

○問い合わせ 7105 国営本館三川公園138タワーパーク  
 https://www.kisosenken.jp/tower138/

「こんな風に、みんなが当たり前に防災グッズを用意している。そんな社会になることを目指して活動しています」と鈴木さんと小川さん。

irie famでは今後、ママだけでなく子どもたちも防災の大切さを伝えるための活動も進めます。「学校」で被災した時、自分自身で身を守る方法など防災への知識を教えることも考えています。

## 中日春秋

小学校高学年からご年配の方まで! 中日春秋を書き写して 脳トレ

中日春秋書き写しノート (1ヵ月分書き写せます) 1冊143円(税込)

中日春秋・書き写しノートのお求めは、最寄りの中日新聞販売店までどうぞ

本紙は、中日新聞を購読の上お楽しみください。

これまでは、取材などでご協力いただいた皆様へ掲載紙を送送しておりましたが、印刷費用・送料などの高騰により7月末をもって終了しました。

発送ご希望の場合は、【切手代】2部94円、5部前送料分の郵便切手 140円、6～8部210円を弊社にお送りください。 ※郵送料は10月より変更となります。

毎月15日はお菓子の日!

大わらび 通常180円

栗大福 140円

常磐松 TEL.0586-45-6981 一宮市大町馬引南正15-2 8:30～18:00 火曜定休※お菓子の日は営業

## 朝刊配達 パート募集

ガッツリ週6勤務! ゆとりの週休2日制! その他、ご相談ください!

勤務時間 ▶ 4:00～6:00 (実働1時間～1時間半程度)

給与 ▶ 月給4.4～6万円以上可 (勤務日数・配達部数により)

お気軽にお問い合わせください

中日新聞大和三条専売店 南エスエヌエス 佐藤新聞店  
 ☎0586-62-7728 一宮市三条郷西56-1(尾西一東)

